Kes saab aidata kodu-seinte vahele jäänud inimest?

Kas vanaema võib osutada lapsele hoiu-teenust?

Kui palju võib haigekassast saada taastus-ravi?

Millal toimub Hooldajate Liidu aasta-konverents?

Viimsi Raamatukogu
A003933

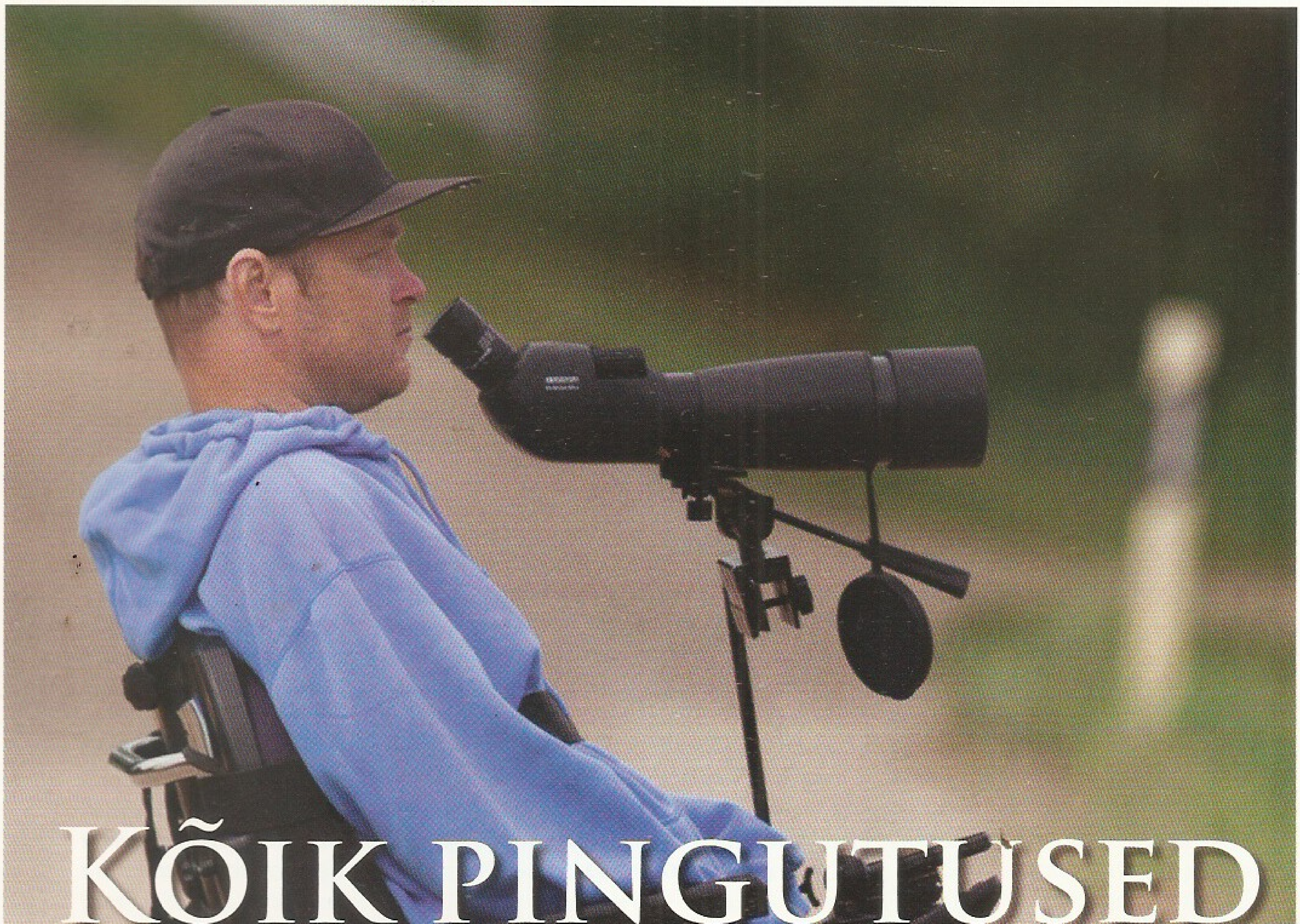
Märts 2017

Puutepunktid

Sõltumatu ajakiri, mis võitleb erivajadustega inimeste õiguste eest

Kõik Eesti puuetega inimesed, nende lähedased ja nendega tegelevad spetsialistid – ühinege!

Nr 56



Erakogu

Kõik pingutused iseseisvuse nimel

Põletavaid teemasid järgmises numbris:

Kes saab 2017. aasta Puutepunkti kuldmedali omanikuks?
Kuidas näeb välja raske harvikhaigusega lapse vanema päev?
Mida arutatakse tänavu Eesti Hooldajate Liidu konverentsil?

Mis mõte on rabada?

Töövõimereform näeb ette, et n-ö langenud töövõimega inimesel, kes tööl käies teenib vähemalt keskmist palka, hakkab pensioni asendav töövõimetoetus vähenema. Osalise töövõimega inimesel jõuab toetus nulli 1400-eurose palga ja puuduva töövõimega inimesel 1700-eurose palga korral. Tundub ju täitsa loogiline, kui siin ei oleks üht aga. Mitte kõik, aga paljud puudega inimesed peavad tegema üsna suuri lisakulutusi, et olla üldse võimelised igapäevaselt töötama: tasuma kuluka invatranspordi või viipekeeletõlgi eest, maksma omaosalust või ostma ise kvaliteetseid abivahendeid, palkama juurde isiklikku abistajat, treenima füüsist jne. Lisakulutused võivad ulatuda sadadesse eurodesse kuus. Aasta tagasi kirjeldasime Puutepunktides lihashaigusega Alina töölkäimist, millele tal tuleb iga kuu ligi 600 eurot peale maksta.

Kui töövõimereformi ette valmistati, kinnitasid seda läbi surunud poliitikud, et koos reformiga muudetakse ka puudetoetusi. Et need, kel suured lisakulutused, saaksid end vee peal hoida. Tõsi, puudetoetuste määrus vaadatigi sotsiaalministeeriumis läbi, natuke loksutati raha diagnooside vahel, aga tulemuseks jäi ... et maksimaalne puudetoetus on ikkagi 53 (!) eurot, nagu siiani.

Liikumispuudega inimeste liit ja kurtide liit on pöördunud probleemiga nii valitsuse kui ka võrdse kohtlemise voliniku poole. Ei tahaks ju, et haritud inimesed peaksid mõtlema, kuidas vähem teenida? Hoiame teid kursis, mil moel asi areneb.

Tiina Kangro
PEATOIMETAJA

Kõik vanavanemad lapsehoidjateks!

Kui puudega lapse ema tegutseb lapsehoiuteenuse osutajana, siis miks ta ei saa sama tunnitasu ka oma lapse pealt? Kas vanaema võib lapselapsele hoiuteenust osutada?

BULLS

Sotsiaalministeeriumist vastati meile, et lapsehoiuteenuse mõte on võimaldada lapse vanemale toimetulekut või töötamist. Lähtudes lapsehoiuteenuse eesmärgist, ei oleks seaduse mõttega kooskõlas olukord, kus vanem, kes ettevõtluse korras pakub lapsehoiuteenust, saaks teenuse osutamise korras n-ö pearaha ka oma lapse hooldamise eest: kui ta saab teenuse osutamise ajal ka oma lapse eest hoolt kanda, siis ei oleks enam tegemist olukorraga, kus tal pole lapse hooldamise tõttu võimalik tööl käia või ettevõtlusega tegeleda. Perekonnaseaduse järgi on vanemal ju lapse hooldamise kohustus ja teenuse mõte on anda vanemale hooldamisest puhkust. Välistatud peaks olema olukord, kus hooldusõigusega inimene (lisaks vanemale võib see olla ka eestkostja või hooldaja) n-ö maksab iseendale hoolduskohustuse eest (ehk osutab iseendale teenust, mille omavalitsus kinni maksab).

Küll võib teenus olla ka sellisele vanemale vajalik väljaspool tööaega, kui vanem vajab hooldamisest puhkust. Ülimahuka hooldusvajadusega lapse korral aga, kelle hooldamine ei võimalda tal samal ajal osutada hoiuteenust veel teistele lastele, on tal võimalik kasutada teist lapsehoiuteenuse osutajat ajal, mil ta ise töötab.

Vanaemaga on aga ministeeriumi sõnul lugu teisiti (juhul kui talle pole üle läinud lapse hooldusõigus eestkostjana). Vanavanema puhul pole välistatud, et ta võiks FIE-na tegutsedes või OÜ kaudu olla oma lapselapsele lapsehoiuteenuse osutaja. Selle eeldus on muidugi, et ta vastab kõigile nõuetele (vähemalt kesk- või kutseharidus, nõuetekohased koolitused jms) ja et omavalitsus on teenuse osutamise volitanud. Omavalitsusel on õigus otsustada, kas ta peab vajalikuks teenuse osutamist üldse eraõiguslikule juriidilisele isikule volitada või pakub seda muul moel, näiteks ise või koostöös mõne teise omavalitsusega.

PUUTEPUNKTID

ILMUB ALATES OKTOOBRIST 2011
VÄLJAANDJA MTÜ PUUTEPUNKTID
REGISTRIKOOD 80334985
A/A EE452200221053907379
E-POST INFO@PUUTEPUNKT.EE
TELLIMINE WWW.PUUTEPUNKT.EE
© OÜ HARIDUSMEEDIA 2017
PEATOIMETAJA TIINA KANGRO
TOIMETAJA ANNE LILL
KUJUNDAJA HEIKO KRUUSI
KEELETOIMETAJA KAJA TÜRK
TRÜKIARV 8900

Viimsi Raamatukogu

ELLU TAGASITULEK NÕUAB PINGUTUST JA SUURT KOOSTÖÖD

EELMISE AASTA LÕPUS VÕTTIS PUUTEPUNKTIDEGA ÜHENDUST KAITSEVÄE SOTSIAALTÖÖTAJA. TEMA MURE OLI, ET TARTUMAAL ON ÜKS PERE SUURES HÄDAS, AGA TEMA EI ULATU NEID AITAMA. OTSUSTASIME UURIDA, KAS TÕESTI POLE EESTIS INIMESTE JAOKS ABI OLEMAS?

Meeli Veia ütleb, et kaitseväes püüavad nad sotsiaaltööd teha laiema pilguga. Sestap ta ajateenija perekonna muredeni jõudiski. PUUTEPUNKTID

„Olen tegelikult juhuslik inimene kogu selles loos, aga mul on mure meie ajateenija pärast, kes ei suuda kuidagi osaleda täie hingega väljaõppes, sest mure halvatuna voodis lamava venna ja teda hooldava ema tervise pärast ei anna asu," kirjutas Meeli Veia toimetusele. Ta küsis, kas tõesti peab vaevalt 20-aastane noor inimene katkestama ajateenistuse ja minema koju venda hooldama. Just sellise palvega – poiss teenistusest koju lasta – oli vald kaitseväe poole pöördunud.

Saatsime Meeli Veiale kiire vastuse, et seadus ei kohusta vendi-õdesid hooldama. Samuti ei kohusta ükski seadus ema end hingetuks hooldama, vaid nüüd tuleks punkt-punktilt läbi vaadata, millist tuge ja abi, ning kust, oleks perel võimalik hankida, et olukord kontrolli alla saada.

KÜMME AASTAT VOODIS

Asja lähemalt uurides oli esimesest hetkest selge, et tegemist on paljudele tuttava olukorraga: puudega inimene on täbaras seisus, omaksehooldajal on jõuvarud otsakorral, valla jaoks on olukord liiga töömahukas, samal ajal kui vähesedki saadaolevad riiklikud teenused, mis abiks oleksid, on tegelikult jäänud kasutamata. Olgu siis infopuudusest või sellest, et võitlustes igapäevase äraelamise eest pole kellelgi olnud jaksu kogu selle masinavärgiga tegeleda.

35-aastane mees lamab aga pärast saatuslikku avariid juba üle kümne aasta voodis. Teda hooldav 57-aastane ema on teinud kõik, mis osanud ja suutnud, aga ots otsaga kokkutulemiseks peab ta käima vahetustega tööl 13 kilomeetri taga, jättes liikumatu poja hommikul voodisse lamama, kattes ta tõmblevad jalad-käed raskete liivakottidega, sõites lõunapausi ajal koju tagasi hoolealust söötma-kasima ja siis hilisõhtuni tagasi tööle.

Jah, vahepeal on olnud pisut kergemaid aegu, kui valla poolt oli mehele palgatud päevane hooldaja. Too aga ütles möödunud sügisel lepingu üles, kuna töö on raske ja tasu väike. Valla sotsiaaltöötaja ja pere otsisid uut inimest, kuid tulutult. Korra isegi keegi käis proovimas, aga pidama ei jäänud. Ja nüüd ongi tühjus. Kedagi ei leia.

NELJA SEINA VAHEL

Ühel talvisel pühapäeval perele külla minnes oli meie eesmärk neile tutvustada, mida sellises olukorras inimesele (halvatus,100-protsendine töövõimetus) üldse ette nähakse.

Selguski, et noormees ei ole juba väga ammu kasutanud taastusravi. Kunagi ammu oli neil kokkupuude

> „Korrusmaja teiselt korruselt pääseks ka ratastoolis alla vaid mitme rammumehe jõul.

rehabilitatsioonisüsteemiga, ilmselt abivahendite saamisega seoses (kasutusel on põetusvoodi, inkontinentsitooted, ratastool), kuid hetkel ei osanud nad keerulise nimega teenusest midagi arvata.

Esikunurgas seisiski riidekuhja all eriistmeline kõrge seljatoega ratastool. Aga sõita pole halvatul sellega eriti kuhugi, sest kitsukeses korteris manööverdamiseks ruumi õieti pole. Ka on küsimus, kuidas vaevalt 50-kilone ema lamaja tõstmisega hakkama saaks. Kuna pere elab korrusmaja teisel korrusel, siis sealt pääseks alla vaid mitme rammumehe jõul. Vahel harva on seda ka juhtunud, kuid mida harvem, seda vähem tekib noormehel üldse isu õue minna. Kes seal ikka halvatut ootab?!

Kuidas edasi?

Mehe halvatus on jätnud talle siiski võimaluse liigutada õlavööd ja pisut tõsta käsivartest isegi käsi. Ta saab vabalt rääkida ja suudab kasutada hääljuhitavat telefoni, arvutit. Päevad mööduvad voodit täis toa seinale kinnitatud telerit vaadates. Ema on laenutanud talle ka väikese trenažööri, millega ta saab voodis patjade-tekirullide vahele sätituna jalgu treenida. Selle agregaadi igakordseks ülesseadmiseks ja lahtivõtmiseks tuleb aga tükk vaeva näha.

Uurisime asjaosalistelt, kas neil on plaan, kuidas edasi. „Ikka hooldajat on vaja, siis alles saan edasi mõelda," vastas mees.

Meie pakkusime välja taastusraviga alustamise. Kuna Puutepunktidel on keeruliste juhtumitega seoses häid koostöökogemusi Põlva haiglaga, võtsime ühendust ja saimegi talle võimaluse minna 10-päevasele taastusele. Leppisime kokku, et seejärel võtame ette järgmised saadaolevad võimalused. Et kõigepealt üritamegi kasutada ära kõik selle, mis riik on seadustega puudega inimesele ja ta perele ette näinud, kuid mis sageli jääb eri põhjustel kasutamata.

Nüüd on mehel esimene taastuskuur läbitud ja ka hulk soovitusi edasiseks käes. Otsustasime need ka ajakirjas ära trük… teistelgi, kes võib-olla sa… korras, oleks võimalik … päästeplaan koostada. N… hele ja ta lähedastele soo… meelekindlust ja tugevat … mitte alla anda ja rasku… suurema iseseisvuse poo… liikuda! **Tiina Kangro**

Pere soovil me ei kasutanud selles loos nimesid.

Üks mõte annetusraha kasutada on olnud hankida kodus kasuta… mugavam treeninguvarustus.

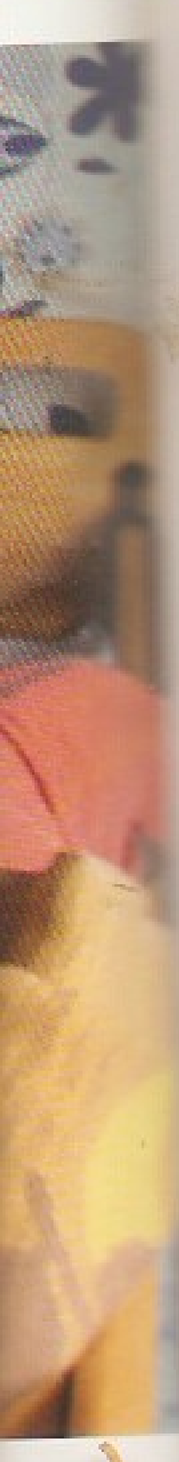
Suur tänu abipakkujatele

Kohe pere külastamise järel kajastasime teemat sotsiaalmeedias, kust see jõu… veebiuudistesse ja televisiooni. Väga paljud inimesed elasid kaasa ja mitme… kusid end abiks hooldajana, teised avaldasid soovi teha annetus.

Andsime hooldajaks tulekust huvitatute kontaktid edasi pere elukohajärg… omavalitsuse sotsiaaltöötajale. Ühtki kiiret töökokkulepet sealt aga kahju… sündinud - kõik huvilised elasid kas liiga kaugel või tekkis muu takistus.

Kuna Põlvasse taastusravile sõitmiseni oli siis jäänud veel kolm nädalat, palusime selleks ajaks perele appi inimese Tartus asuvast OÜ-st Hooldaja. Ku… selle ettevõtte tunnitasu oli valla makstavast kõrgem, otsustasimegi võtta … inimeste pakkumise koguda annetusi. MTÜ Puutepunktid juurde avatud s… nantseerimise kontole laekus järgneva nädala jooksul 327 eurot. Annetuse … 11 inimest, kellele kõigile siinkohal väga suur tänu!

Et aga lõpuks otsustas vald mainitud hooldaja töötasu siiski ise välja ma… ootab 327-eurone annetus nüüd pere ja valla otsust, milleks see kulutat… Kas otsus langeb mõne täiendava abivahendi, transporditeenuse või lisa… protseduuride kasuks, anname teile teada edaspidi. Lisame ka, et kogu ra… läheb täismahus perekonna heaks ning mingeid üldkulusid sellega seos… tekkinud. **Tiina Kangro**



PÕLVA HAIGLA SOOVITUSED

PÕLVA HAIGLA TAASTUSRAVIMEESKOND ANDIS NOORMEHELE JA TA LÄHEDASTELE HAIGLAST LAHKUDES KAASA SOOVITUSED, MIDA OLEKS MÕISTLIK JA VAJALIK EDASI TEHA.

Noormees lõpetas 23. veebruaril 10-päevase funktsioone toetava taastusravi ja meie meeskonna hinnangul läks see sissejuhatav ravikuur üldiselt hästi. Ta oli palju koostöövalmim, kui olime eeldanud; väga sageli on pikki aastaid koduseinte vahel olnud patsiendid palju pessimistlikumad ja nendega on raske ühele lainele jõuda.

Noormehega koos viibis haiglas ka vanaema, saime koos paljud teemad läbi arutada ja teha ka plaane tulevikuks. Väga palju on vaja veel teha, aga hea algus on nüüd olemas.

KODUNE FÜSIOTERAAPIA

Esimeses järjekorras oleks pärast koju naasmist hea jätkata kodufüsioteraapiaga. Selline raviteenus on sellest aastast haigekassa hinnakirjas olemas ja näidustuste olemasolul tasuta. Teenuse saamiseks tuleb noormehel minna perearsti saatekirjaga taastusarsti konsultatsioonile, kus ta hindab vajadust ja teeb plaani. Hea lahendus oleks, kui ta saaks kodufüsioteraapiat näiteks viis korda, sagedusega kord nädalas.

Ülejäänud nädalapäevadel, kas iga päev või üle päeva, võiks ideaalis temaga tegeleda abistaja (pereliige või ka näiteks hooldaja), kelle saaksid kodufüsioterapeudid välja õpetada ja lihtsama harjutuskavaga varustada. Kui seda teeks koduhooldaja, siis on muidugi lahtine, kes lisaülesannete eest maksab, sest see ei kuulu hooldaja töökohustuste hulka.

KODUST VÄLJA

Seejärel, kui noormees on eeldatavalt juba veidi tugevamaks saanud ja muuhulgas talub ka paremini transporti, võiks järgneda viis korda ambulatoorses taastusravis või taastusravi päevastatsionaaris käimist. See võiks toimuda koduläheses Tartus. Kui edasi mõelda päevastatsionaari peale, siis ainsana Eestis osutame seda Põlva haiglas: ravipäeva sisse mahub kaks tundi taastusprotseduure, õendusabi, puhkamisvõimalus ja lõunasöök.

Sügisel peaks järgnema juba uus 10-päevane funktsioone toetav taastusravi haiglas.

VEEL ABIVAHENDEID

Arutasime ka seda, et oleks hea, kui koju saaks muretseda seisulaua, võib-olla abivahendeid arvutiga tegelemiseks (see võiks tulevikus olla ka üks veidigi reaalne töövõimalus). Selgus aga, et siin võivad saada takistuseks rahaprobleemid, samuti väike tuba, kuhu seisulaud, ka toas liikumiseks mõeldud ratastool jm mehe sõnul ei mahu. Seega paljud probleemid vajavad lahendamist, kohaliku omavalitsuse abi on kindlasti vajalik.

Päris kõiki oma ideid ja ettepanekuid meil ei õnnestunud aga sel esimesel korral veel noormehele ja ta lähedastele kommunikeerida. Eks järelemõtlemine võtab pisut aega. Loodame, et kõik mõtted liiguvad positiivses suunas.

dr Tiina Tammik
PÕLVA HAIGLA TAASTUSRAVIOSAKONNA JUHATAJA

KUI PALJU VÕIB SAADA TAASTUSRAVI?

UURISIME HAIGEKASSAST, KUI PALJU JA KUI SAGELI ON VÕIMALIK LIIKUMISHÄIREGA INIMESEL SAADA HAIGEKASSA RAHASTATUD TAASTUSRAVITEENUSEID. KÜSIMUSTELE VASTAS KAIDI KASENÕMM HAIGEKASSA TERVISHOIU- JA KOMMUNIKATSIOONIOSAKONNAST.

Traumast taastumine nõuab palju tööd, meele- ja järjekindlust. Trenni saab teha tahtejõuga, aga väljaõppega spetsialistide juhtnöörid annavad selleks aluse. Võrreldes rikkamate riikidega pakub haigekassa taastusravi üsna kasinas mahus. Kuidas sellest maksimum välja võtta?

Kui sagedasti on inimesel võimalik käia haiglas taastusravil?

See sõltub diagnoosist ja sellest, kui kaua aega on möödunud haigestumisest. Intensiivset haiglas osutatud taastusravi saab patsient haigekassa rahastusel kuue kuu jooksul pärast ägedat haigestumist, traumat või operatsiooni kuni 21 voodipäeva eest.

18 kuu jooksul saab intensiivset taastusravi juhul, kui inimesel on olnud pea- või seljaajutrauma, mille tagajärjel on tekkinud raskekujuline või mõõdukas liikumishäire ja vähemalt kaks raskekujulist või mõõdukat funktsioonihäiret. Selli-

KUI PALJU MAKSAB TAASTUSRAVI?

- Individuaalne füsioteraapia (30 min) 11,15 €
- Individuaalne tegevusteraapia (30 min) 12,07 €
- Massaažiseanss (30 min) 7,35 €
- Mudaraviseanss 7,41 €
- Füsioteraapia kodus 30,39 €
- Tegevusteraapia kodus 30,43 €
- Intensiivse taastusravi haiglapäev 78,52 €
- Funktsioone taastav/toetav taastusravi haiglapäev 57,84 €

ALLIKAS: HAIGEKASSA RAVITEENUSTE PIIRHINNAD 2017

HARIDUSETA INIMESTEST HINNATI POOLED (4 INIMEST) OSALISELT TÖÖVÕIMELISEKS.

KES AITAVAD TÕSTA INIMEST JALULE?

LÄHEDASTE TUGI

MEDITSIINILINE TAASTUSRAVI
- Füsioterapeut
- Tegevusterapeut
- Psühholoog

Ravi võib saada haiglas, ambulatoorselt või kodus; vajalik perearsti, eriarsti/taastusarsti suunamine

TÖÖTURUTEENUSED
- Tööalane rehabilitatsioon
- Kogemusnõustamine
- Karjäärinõustamine ja tööots
- Töötamiseks vajaliku abivahend andmine
- Erinevad toetused tööl käimi
- Töötamine kaitstud töö tingimustes
- Täiendus- ja ümberõpe, edasi pimise toetused
- Ettevõtluse alustamise toetus

Pöörduda töötukassasse

SOTSIAALNE REHABILITATSIOON JA ABIVAHENDID
- Kogemusnõustaja
- Psühholoog
- Füsioterapeut
- Tegevusterapeut
- Loovterapeut
- Igapäevaeluks vajalike abivahendite saamine
- Pikaajalise kaitstud töö teenus

Pöördada sotsiaalkindlustusametisse

KODU KOHANDAMISE PROGRA
- Soovituste koostamine, teostamise jaoks võimalik taotleda ko omavalitsusega eurorahastus

Pöörduda Astangu keskkonna duste ja abivahendite teabekesk

OMAVALITSUSE TUGI:
hooldaja määramine,
koduteenus,
isiklik abistaja või tugiisik,
eluruumi kohandamine,
sotsiaaltransport,
vajadusel ka väljaspool kodu osutatav hooldusteenus
(nt hooldekodu),
muu hädavajalik abi

ses olukorras tasub haigekassa kuni kolme 21-päevase ravikuuri eest.

Teine taastusravi liik on n-ö harilik funktsioone taastav taastusravi (näidustatud pärast ägedat haigestumist, traumat või operatsiooni, mille tagajärjel on tekkinud raskekujuline või mõõdukas südame-, hingamis- või liikumishäire). Seda võib inimene saada kuue kuu jooksul pärast haigestumist kuni 14 voodipäeva eest.

Nendel puhkudel tasub haigekassa taastusravi eest täies mahus.

Kui haigestumisest on aga möödas kauem, võib inimene saada n-ö toetavat haiglas osutatud taastusravi. Sel juhul tasub haigekassa täisealisel inimesel kuni 10 voodipäeva eest (patsient tasub 20-protsendist omaosalust ehk 10,03 eurot päeva kohta). Kuni 19-aastase lapse neuroarengulise ja taastusravi korral tasub haigekassa kuni 14 toetava taastusravi voodipäeva eest (omaosalust ei ole). Lisaks tasub haigekassa kuni 16-aastase sügava liikumis- või liitpuudega lapse saatja haiglas viibimise eest.

Kas mingitel juhtudel on võimalik saada taastusravi ka rohkem?

Teatud juhtudel on tõesti võimalik statsionaarse taastusravi voodipäevi ka pikendada. See toimub raviasutuse ja haigekassa lepingus kokku lepitud tingimustel ning juhul, kui senise ravi tulemuslikkus on tõendatud ja selle jätkamiseks on põhjendatud vajadus.

Kui palju võib inimene saada ambulatoorset taastusravi, näiteks kahe haiglasoleku vahel?

Tavaliselt otsustab taastusarst, kas ja millist taastusravi inimene vajab. Kuid ka teiste erialade arstid (näiteks neuroloogid, perearstid) määravad oma patsientidele mõningaid protseduure. Taastusarsti vastu tule pääseb perearsti või eriarsti tekirjaga. Saatekirjata pääseb tasulisele vastuvõtule. Siis aga arvestada, et ka taastusraviteen eest tuleb maksta ise.

Selleks, et haigekassa rahast taastusravi oleks kättesaadav malikult paljudele, on mõning protseduuridele sätestatud pii gud. Näiteks individuaalse füs raapia seansi eest tasub haige ühe inimese eest kuni 60 korda le aasta jooksul. Seevastu grupi teraapial ei ole kordade arvu pii gut. Massaažiseansi eest tasub gekassa ainult raskete neuroloo te haiguste (pareeside ehk hal se korral) kuni 20 protseduuri poolaastas.

Kes ja kui sageli võivad saa kodus osutatavat taastusravi?

Kodus osutatakse kahte taas raviteenust: füsioteraapiat ja te

vusteraapiat. Selle eest tasub haigekassa siis, kui inimene ei saa liikumishäire tõttu ise teraapiasse minna, samuti juhul, kui talle on ette nähtud tegevusteraapia ta igapäevakeskkonnas.

Kui suures mahus ja millistel näidustustel neid teenuseid saab, seda määrab arst (üldjuhul taastusarst). Raviteenuste hinnakirjas on kodus osutatava teenuse hind ligi kolm korda kõrgem sama teenuse hinnast ambulatoorse osutamise korral, sest hinnas sisaldub ka transpordikulu. Hind ei sõltu siiski sellest, kas teenust tuleb osutama sõita paari või mitmekümne kilomeetri kaugusele. Selle teenuse osutamine sõltub aga raviasutuse võimalustest – peab arvestama, et kodus teenuse osutamise ajakulu on suurem.

Kuna taastusravi eesmärk on funktsiooni taastamine või toetamine, on oluline, et patsient saab raviprotseduuridel selgeks harjutused, mille tegemist ta peab igapäevaselt ise jätkama, et seisund paraneks või vähemasti ei halveneks.

Põlva haigla hakkas esimesena Eestis pakkuma ka päevastatsionaarset taastusravi. Kuidas ja kes sinna pääseb? Kas sellist teenust plaanivad hakata osutama ka teised haiglad mujal Eestis?

Põlva haiglas käis 2016. aasta teisel poolaastal päevastatsionaarses taastusravis 12 inimest.

Taastusravi päevaravile suunab taastusravi arst ja selle aluseks on, et patsient vajab kaks-kolm tundi aktiivse osalusega raviprotseduure päevas; tal on raske liikumisfunktsiooni häire, mistõttu tal on keeruline käia ambulatoorses taastusravis, ning ta vajab ka tugiteenuseid ja õendushooldustoiminguid protseduuride vahele jääval ajal.

Kas Eestis on mõeldud ka sellele, et inimese juurde läheks terve mobiilne taastusravimeeskond?

Hetkel selliseid plaane meie teada ei ole. **Küsinud Tiina Kangro**

MIDA PAKUB SOTSIAALKINDLUSTUSAMET?

UURISIME, MIDA SOOVITAB VOODIS LAMAVALE, KUID SEALT ÜHISKONNAELLU NAASTA SOOVIVALE TÖÖEALISELE INIMESELE SOTSIAALKINDLUSTUSAMET (SKA). JÄRGNEVAD MÕTTED SAATIS MEILE AMETI SOTSIAALTEENUSTE OSAKONNA JUHATAJA RAIVO PIIRITALO.

Voodisse aheldatud inimese aktiivsesse ellu toomine on pikaajaline ja mitmel moel sekkumist nõudev tegevus; inimene ja pere sellega kõrvalise abita toime ei tule. Tavaliselt on sellises seisundis inimene tunnistatud töövõimetuks: määratud talle 100-protsendine töövõime kaotus või puuduv töövõime ning sügav puue. Ta ise ja ta pereliikmed vajavad psühholoogilist ja füüsilist abi nii riigi kui ka kohaliku omavalitsuse pakutavate teenuste näol. Noormees on saanud ja kasutab mitmesuguseid abivahendeid. Ta on varem saanud pisut ka rehabilitatsiooniteenust, aga see oli hulk aastaid tagasi.

MOTIVEERIMINE

Eelkõige vajab see noormees jõustamist ja motiveerimist, et üldse hakata muutuste suunas liikuma. Selleks on võimalik kasutada rehabilitatsiooniteenuseid (psühholoogi, kogemusnõustaja teenus) ning arendada samal ajal füüsilist tegevusvõimet (tegevusterapeudi, füsioterapeudi teenus).

Kuidas rehabilitatsiooniteenust saada? Kuna noormees ei ole töötuna registreeritud, ta ei tööta ega õpi, siis praegu tal tööalase rehabilitatsiooni teenuse võimalus puudub. Kui ta nüüd võtaks end töötuna arvele, saaks töötukassa suunata ta tööalasesse rehabilitatsiooni, mis oleks hetkel kiireim võimalus rehabilitatsiooniteenuseid saada.

Juhul kui ta töötukassasse pöörduda ei taha, võib ta SKA-st taotleda sotsiaalse rehabilitatsiooni teenust. Rehabilitatsiooniteenuse taotluse saab esitada riigiportaalis www.eesti.ee või saata meili või posti teel SKA-le. Taotluse vormi leiab ameti kodulehelt www.sotsiaalkindlustusamet.ee.

JUHTUMIKORRALDAJA

SKA-s hakkab noormehega tegelema juhtumikorraldaja, kes hindab ta rehabilitatsioonivajadust ning koostab tegevuskava sobivatest individuaalsetest ja pereteenustest. Ta saab suunamisotsuse, kuid kuna sotsiaalse rehabilitatsiooni jaoks raha napib, siis amet võtab ta järjekorda kuni üheks aastaks. Järjekorras on praegu kakssada inimest. Ooteaeg ei sõltu elukohast, järjekord on üleriigiline. Juhul kui leitakse lisarahastus, võib järjekord ka lüheneda, aga praegu ei oska me prognoosida, kui ruttu ta teenusele saaks.

REHABILITATSIOON

Tartumaal, kus noormees elab, on üsna palju rehabilitatsiooniteenuse osutajaid. Nende seast on võimalik leida ka selline, kes saab tulla tema juurde koju. Sobivaimat asutust aitab leida juhtumikorraldaja. Rehabilitatsiooniasutuste andmed leiab ka SKA kodulehelt.

Sotsiaalse rehabilitatsiooni teenuse maht, mida tööealisel puudega inimesel oleks võimalik SKA kaudu saada, on 483 eurot aastas. Kui noormehele sobib mõni SKA kinnitatud rehabilitatsiooniprogramm, siis programmi alusel on rahastus kuni 1000 eurot aastas.

Näiteks on olemas seljaajukahjustusega tööealisele inimesele mõeldud rehabilitatsiooniprogramm Astangu kutserehabilitat-

siooni keskuses Tallinnas. Programm on koos majutusega ja seega on sellel osaledes vaja sõita Tallinna ja elada Astangu keskuses. Programmi tegevused eeldavad, et inimene suudab olla ratastoolis neli-viis tundi järjest. Raske öelda, kas noormees on selliseks pingutuseks võimeline, kuid see selgub rehabilitatsioonivajaduse hindamise ajal. Igatahes on võimalik sellesse programmi suunamine saada.

Töötukassa kaudu rehabilitatsiooniteenustele minnes oleks aga teenuse rahastus kuni 1500 eurot aastas. Rehabilitatsiooniteenuste sisu ja osutajad on mõlemal juhul samad. Lisaks on kindlasti abi taastusravist, mida noormees praegu saab arsti suunamisega haigekassa rahastusel ja mida on plaanis jätkata. Füsioteraapia aitab taastada või vähemalt säilitada keha erinevaid funktsioone.

Abivahendid

Noormehel on hädapärased abivahendid küll juba olemas, aga igaks juhuks kirjeldame veelkord lühidalt süsteemi.

Abivahendeid saab riigi soodustusega osta või üürida isikliku abivahendi kaardi alusel, mille taotlemise eelduseks on arstitõend või rehabilitatsioonimeeskonna tuvastatud vajadus abivahendi järele. Esimest korda soodustingimustel abivahendi soetamiseks tuleb pöörduda SKA poole, kes väljastab isikliku abivahendi kaardi. Kaardi taotlemiseks võib pöörduda ameti klienditeenindustesse või esitada taotlus meili või posti teel (taotlusvormid leiab SKA kodulehelt). Abivahendikaardi ja tõendi olemasolul saabki seejärel pöörduda ükskõik millisesse abivahendi ettevõttesse kogu Eestis, kel on SKA-ga kehtiv leping (selliseid firmasid on 76).

Kui aga abivahendit on vaja töötamiseks, võib selle saada töötukassalt. Sellise abivahendi andmine on alati seotud konkreetse inimese ja ta töökohaga. Tööandja ülesanne on anda töötajale sobivad töövahendid, mille juures on ühelt poolt arvestatud töö laadi ja -tingimusi, teiselt poolt kasutaja kasvu, füüsilisi ja vaimseid võimeid jne. Kui inimene vajab puude või terviseseisundi tõttu tööülesannete täitmiseks täiendavalt mõnda abivahendit, siis ongi tegu tööalase abivahendiga. See on inimesele tasuta, kuid abivahendi andmise eelduseks on kindel töökoht, millest lähtudes abivahendi vajadust hinnatakse.

Sotsiaalkindlustusameti kontaktid

- Meiliaadress *info@sotsiaalkindlustusamet.ee*
- Infotelefon *612 1360* (tööpäeviti kella 9–17, iga kuu viimasel reedel kella 9–…
- Riigi rahastatavate abivahendite, rahastamise võimaluste ja teenuseosutajate kohta saab teavet ameti abivahendite talituse peaspetsialistidelt: *sigrid.laan@sotsiaalkindlustusamet.ee, tel 664 0128; berit.rohtjarv@sotsiaalkindlustusamet.ee, tel 664 0151*
- Kodu kohandamise projekti kohta leiab infot *www.astangu.ee/kohandus…*

Kodu kohandamine

Noormees vajab kindlasti ka kodu kohandamist. Selle asjus nõustamiseks saab ühendust võtta Astangu keskkonnakohanduste ja abivahendi teabekeskusega. Nõustamise raames tehakse koduvisiit, kus arutatakse inimese ja ta lähedastega kohandamise võimalusi ning koostatakse kirjalik hinnang, kus on kirjeldatud vajalikud kohandused. Sellega saab inimene pöörduda omavalitsusse, et küsida toetust hinnangus toodu elluviimiseks. Hinnangu koostamine on kliendile tasuta.

Alustatud on ka projektiga „Erivajadustega inimeste eluaseme füüsiline kohandamine", mille raames tehakse Euroopa regionaalarengu fondi ja riigieelarve vahenditest ligipääsetavaks 2000 erivajadust ega inimese eluruumid üle Eesti. Projekt kestab aastani 2023 ja praegu käib Astangu kutserehabilitatsiooni keskuse ja Tallinna koostöös selle pilootprojekt, mille kestel kohandatakse eluruumid 45-le erivajadustega Tallinna elanikule. Pärast seda alustatakse põhiprojektiga, mille käigus hakatakse 2017. aasta teises pooles vastu võtma taotlusi üle Eesti, kus

omavalitsustel on võimalus … da vahendeid rahandusmini… riumist. Nii et ka seda võima… tasub huvilistel uurida.

Kaitstud töö

Tööealine inimene, kes … elanud peaajutrauma või … justust tekitava haiguse, … viseseisundi tõttu on töö… piiranguid, kuid kes suuda… eesmärgipärast tööd vähem… tundi nädalas, saab taotleda… st pikaajalise kaitstud töö tee… Teenuse eesmärgiks on … töö tegemise võimalust ka… ja kohandatud keskkonnas… on võimalik täita võimetekohaseid tööülesandeid sobivas töö… konnas ja töötempos, mille… res on tagatud vajalikus … juhendamine, nõustamine …

Kaitstud töötamine … spetsiaalselt loodud töö… des sobivas keskkonnas tee… pakkuja juures või kohan… töökeskkonnas avatud töö… Täiendavat infot pikaajalise … tud töö teenuse kohta saab … kodulehelt.

MIDA PAKUB TÖÖTUKASSA?

KUIGI 100-PROTSENDISE TÖÖVÕIMETUSEGA, UUES SÜSTEEMIS PUUDUVA TÖÖVÕIMEGA INIMESTEL POLE KOHUSTUST NÄIDATA ÜLES AKTIIVSUST TÖÖTAMISEGA SEOSES, ON TÖÖTUKASSA VALMIS SOOVI KORRAL PAKKUMA NÕU JA TEENUSEID KA NEILE. TÖÖTUKASSA JUHATUSE LIIGE PILLE LIIMAL SELGITAB, MILLELE HALVATUSEGA NOORMEES VÕIKS MÕELDA.

Töötukassasse on oodatud kõik inimesed, kes soovivad leida tööd. Meie kogemus näitab, et ka väga raske puudega inimesed, näiteks õnnetuse tagajärjel liikumisvõime kaotanud, võivad leida sobiva ja jõukohase töö. Olgu aga öeldud, et selle noormehe olukorda arvestades on meil lahenduste leidmiseks kindlasti vaja tervishoiuteenuse osutajate (taastusravi), sotsiaalkindlustusameti (sotsiaalne rehabilitatsioon) ning kohaliku omavalitsuse (isiklik abistaja ja muud sotsiaalteenused) tuge.

ISIKLIK NÕUSTAJA

Kui noormees otsustab töötukassa poole pöörduda, saab ta endale isikliku nõustaja (juhtumikorraldaja), kes aitab läbi mõelda ja paika panna, mida on vaja teha, et ta saaks elust aktiivsemalt osa võtta, suudaks hakata tööd otsima ja leida töövõimaluse. Juhul kui terviseseisund ei võimalda tal ise töötukassasse tulla, saab nõustamise kokku leppida muul viisil, näiteks Skype'i teel, kuna tal on olemas internetiühendusega arvuti.

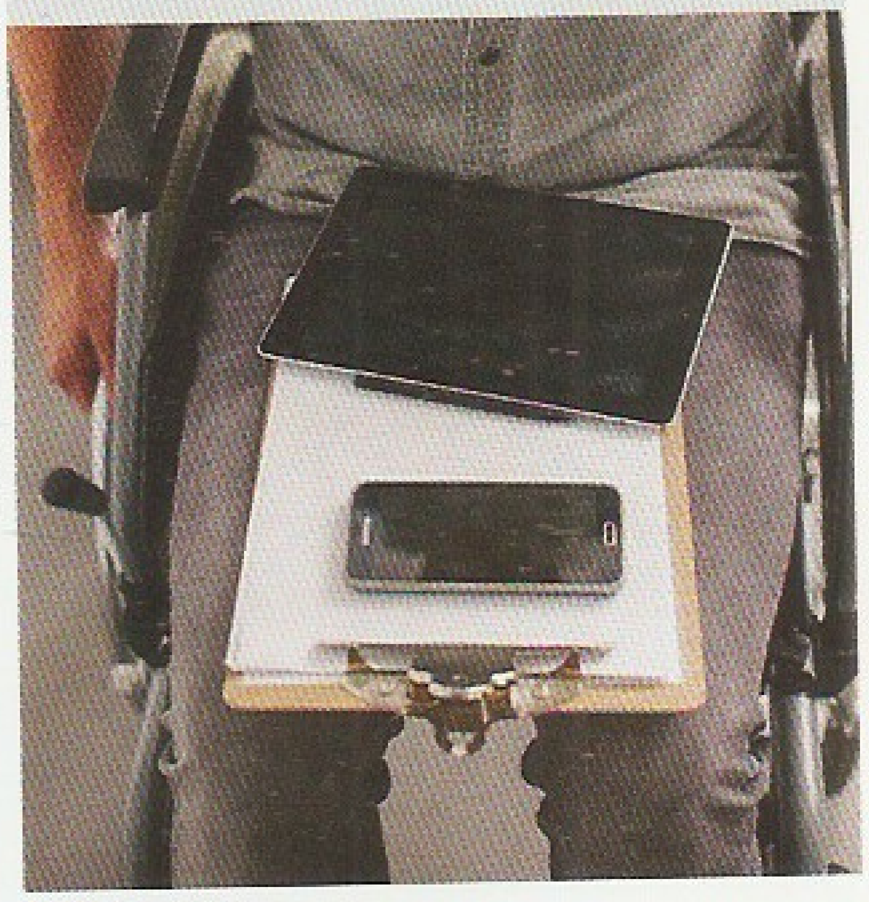
ENESEHINNANGU PARANDAMINE

Kuna ta on olnud väga pikalt kodus, siis kindlasti on alustuseks vaja tegeleda enesekindluse, eneseteadlikkuse ja motivatsiooniga: aidata välja selgitada, mis talle meeldib, mis hästi välja tuleb, millised on ta iseloomuomadused, tugevad küljed jne.

Saaksime pakkuda kohtumist kogemusnõustajaga, kuna tõenäoliselt on tal keeruline ette kujutada, kuidas oleks raskele terviseseisundile vaatamata võimalik elu muuta. Kogemusnõustaja on sarnase puudega ja sarnases olukorras inimene, kes jagab oma kogemust, kuidas raske terviseprobleemiga toime tulla ja oma elu võimalikult aktiivselt ja iseseisvalt elada. Kuna kogemusnõustajal on isiklik töö otsimise ja töötamise kogemus, saab ta julgustada, motiveerida ja toetada ka selles.

TÖÖTUKASSA KONTAKTID

- Meiliaadress *info@tootukassa.ee*
- Skype: *tootukassa*
- Infotelefon *15 501* või *669 6513* (E–N kl 8.30–16.45, R kl 8.30–15.30)



REHABILITATSIOON

Noormehe terviseseisundit arvestades on aktiivse taastusravi läbimise järel tõenäoliselt vaja osaleda sotsiaalses või tööalases rehabilitatsiooniprogrammis. Kuigi töötukassa saab tööalast rehabilitatsiooni pakkuda üksnes töötavatele ja töötuna registreeritud osalise töövõimega inimestele (puuduva töövõime korral pakub sotsiaalset rehabilitatsiooni sotsiaalkindlustusamet), siis kui noormehel on praegu veel senise süsteemi järgi 100-protsendine töövõimetus, võib ta saada rehabilitatsiooni omal valikul kas töötukassast või sotsiaalkindlustusametist, kuid mitte mõlemast.

Sõltumata sellest, kas noormees asuks kasutama tööalast või sotsiaalset rehabilitatsiooni, on selle teenuse raames võimalik kavandada tegevusi, mis on vajalikud just tema tegevusvõime parandamiseks, näiteks psühholoogiline ja sotsiaalne nõustamine, tegevusteraapia, abivahendite soovitamine ja kasutama õpetamine jms.

KOOLITUSED

Lisaks saab töötukassa pakkuda vajalikke koolitusi, kui on välja selgitatud, milliseid eriala- või üldoskusi oleks tööle saamiseks vaja omandada. Mitmeid koolitusi on võimalik pakkuda ka e-õppena.

TÖÖTAMIST TOETAVAD TEENUSED

Kui võimalik tööandja on juba olemas, saab kaaluda näiteks tööpraktikal osalemist, et omandada tööks vajalikke teadmisi ja oskusi ning saada, antud juhul siis üle pika aja, praktilist töökogemust. See võimaldab ühtlasi nii tööandjal kui ka inimesel endal proovida ja vaadata, kas töö oleks talle sobiv, ootuspärane ja jõukohane. Tööleasumisel, olgu kodus või tööandja juures, saab töötukassa vajadusel abistada kohanduste tegemisel, muretseda tööks vajalikud abivahendid või pakkuda muid teenuseid, näiteks töölesõidu toetamist, saatja kulude katmist jms.

Ka tööandjat saame nõustada, samuti motiveerida töölepingut sõlmima palgatoetuse ja tööl vajalikule tugiisikule tasu maksmisega.

Millised teenused kirjeldatud noormeest kõige paremini edasi aitaksid, peaks selguma aga ikkagi siis, kui oleme temaga põhjalikumalt tutvunud. Siin on kirjas vaid esialgsed mõtted olemasoleva lühikese info põhjal.

Kust leida jaksu üles tõusta?

Õnnetused ei hüüa tulles ning haigused ei käi mööda kive ja kände. Miks suudab üks inimene isegi pärast kaelani halvatuks jäämist eluga edasi minna, samas kui teine ei tulegi enam mustast august välja?

Kas uues olukorras toimetulek sõltub eelkõige taastus- ja tugiteenuste kättesaadavusest? Või inimese enda iseloomust ja eluvaatest ning lähedaste-pereliikmete, sõprade ja tuttavate abist ja oskustest puudega kohanevat inimest toetada ja teda motiveerida?

Otepää mees Hannes Margusson on 43-aastane. Ta on juba kakskümmend viis aastat elanud õlavööni halvatuna. Ometi leidis ta ka puudega inimesena enda kõrvale elukaaslase, ta on teismelise poja isa ning peale kõige muu kirglik linnuvaatleja. Hannesel on ka töö, millega mõtteid oma puuetelt mujale viia ja jõudumööda majanduslikku järge toetada.

Kui Puutepunktidega Hannesele külla läksime, oli meil soov koos temaga arutleda just eelpool toodud küsimuste üle. Jõuda selgusele, kes ja mida peaks tegema, et ükski väga keerulises ja suurte takistustega olukorras inimene ei jääks õnnetu ja lootusetuna koduseinte vahele lõksu või voodisse lamama.

Täpsemalt öeldes tahtsime Hanneselt küsida, mis on olnud tema elus või temas endas seesugust, mis on tal aidanud ka pärast traagiliste tagajärgedega liiklusavariid oma võimaluste piires normaalset elu elada.

Hannes oli meeleldi valmis meiega neil teemadel arutlema. Ta lausus aga kohe alguses, et ärgu me oodaku mingit erilist edulugu, sest selle näidiseks tema küll ei sobi. Näiteks tööga alustamine võttis tal ligi kümme aastat aega. Ja elukaaslasega mindi ka pärast pikki koos veedetud aastaid siiski juba aastaid tagasi lahku.

Hannes ütles, et mure tuleviku pärast ei ole ta elust tegelikult samuti kuhugi kadunud. Aga sellega oli ta nõus, et Eesti mehe kaine mõtlemine on tal tõesti aidanud mitte rikkuda päevi liigse põdemisega selle pärast, mis kõik äkki tulevikus olla või tulla võib. **Puutepunktide toimetus**

Eluga
Lihtsalt

TLEB EDASI MINNA.
OOUSSEADUS ON SELLINE.

Mingiks eriliseks puudega inimese edulooks Hannes oma elu ei pea. Ta on olnud kooselus ja lahku läinud, tal on poeg, töö, hobid ja sõbrad-tuttavad. Nagu inimestel ikka. ERAKOGU

„PUUTEPUNKTI" VAATAJAD EHK MÄLETAVAD HANNEST TELESARJA AEGADEST. NÄITASIME TEMA LUGU TELEEKRAANIL ÜKSTEIST AASTAT TAGASI, SAATESARJA ESIMESEL TALVEL, DETSEMBRIS 2005. VAREM KÕVA SUUSASPORTI TEINUD NOORMEHELT LIIKUMISVÕIME VÕTNUD AUTOÕNNETUSEST OLI SIIS MÖÖDAS KOLMTEIST AASTAT.

Taolistest avariidest kuuleme kahjuks ikka ja jälle. Keskkooli lõpuaktus. Lillesülemid ja õnnitlused. Pidulikud kõned ellu astuvatele noortele. Kuidagi ei raatsi viimast päeva klassiõed-vennad ka pärast lõpupidu üksteisest lahkuda...

„Pressisime end kaheksakesi Žigulisse, järgmine hetk, mida mäletan, oli see, et auto oli äkitselt väga vasakule kaldu. Ja nii me sööstsime teepervest alla. Suur puu peatas selle uhke lennu. Siis mäletan veel hetke, mil olin tagaistme ees maas ega saanud ennast liigutada. Hetkeks tuli pilt ette kiirabiautos, kui mind juba Tartu poole sõidutati. Mis edasi juhtus, sellest ei tea ma midagi, sest ärkasin kolme päeva pärast," meenutab Hannes.

Alles tükk aega hiljem sai ta teada, et üks autos olnud tüdrukutest oli saanud kohapeal surma. Ülejäänud pääsesid kergemate vigastustega.

„Sain aru, et olen elus, aga ma ei saa liigutada," jätkab ta. „Need olidki mu esimesed kaks selget mõtet, kui Maarjamõisa haigla intensiivravipalatis teadvusele olin tulnud. Aga ma uskusin, et küllap tohtrid mu terveks ravivad, tuleb

NELJAL OSALISE TÖÖVÕIME HINNANGU SAANUD INIMESTEST OLI DOKTORIKRAAD.

> „Sain aru, et olen elus, aga ma ei saa liigutada. Need olidki mu esimesed kaks selget mõtet.

lihtsalt kannatlik olla. Mõtisklesin, et vähemalt paari-kolme kuu pärast ikkagi juba kõnnin. Tegelikult olin ühtejutti haiglas ühe aasta, ühe nädala ja ühe päeva. Ning oma jalgadel ma mõistagi kliinikumi uksest välja ei astunud."

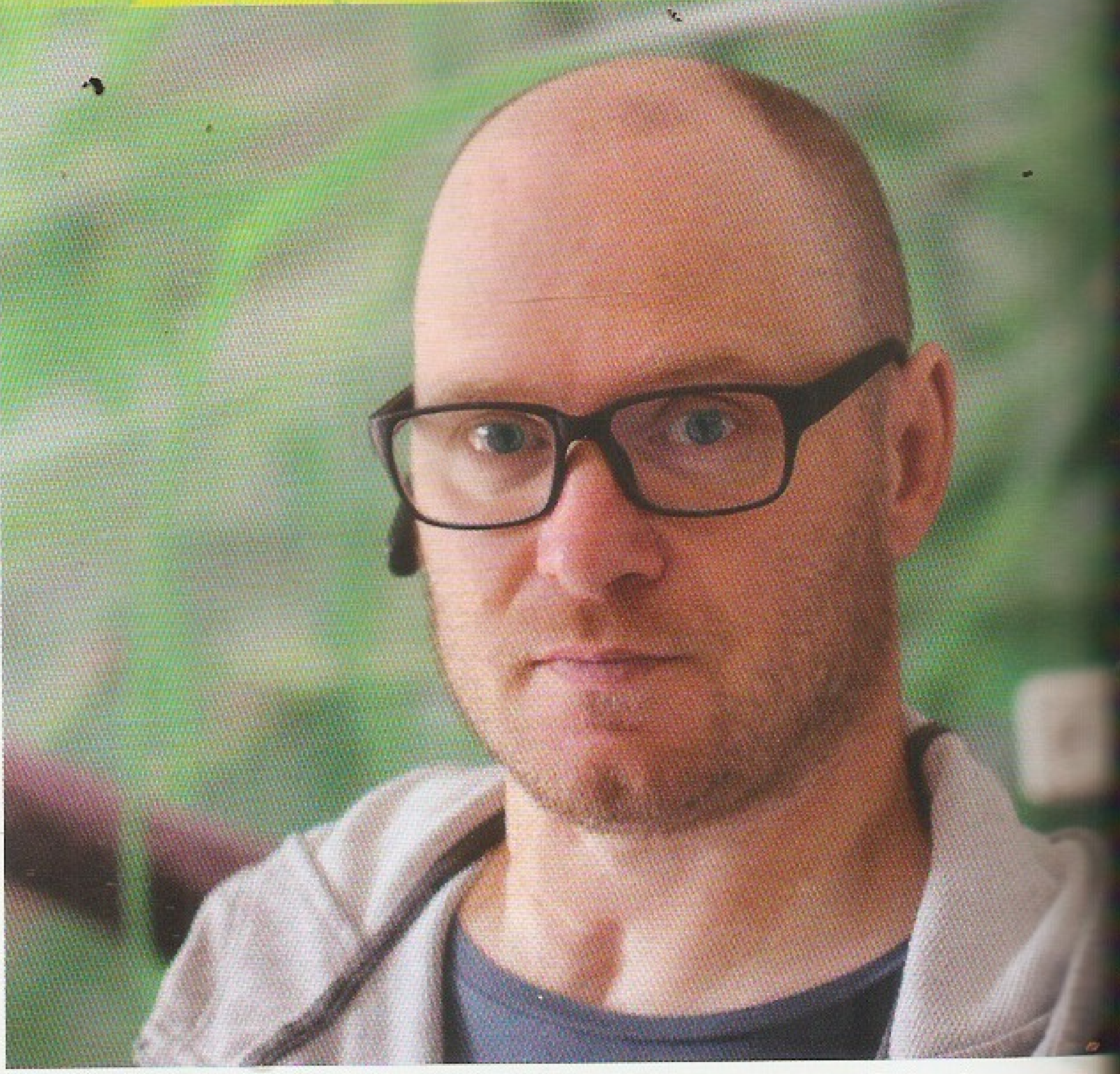
Hannese ema Anne Margusson ütleb, et poja võitlus ellujäämise eest kestis väga pikalt. Lisaks lülisambamurrule oli tal hulganisti sisemisi vigastusi. Üks operatsioon järgnes teisele ja ega tohtrid emale garantiisid andnudki, kas ta need üle elab. Anne tunnistab, et kord enne järjekordse nõusolekulehe allkirjastamist küsis ta arsti käest, kas ikka on üldse mõtet. Et kui ta on määratud minema, siis ta ju läheb. Noor treenitud keha aga ei andnud alla. Hannes ei olnud määratud minema, vaid edasi elama.

„Haiglas oli üks väga tore arst, dr Margus Kuklane," meenutab Hannes. „Temalt sain ma selge ja realistliku pildi oma edasistest võimalustest. Me rääkisime ikka väga pikalt, kordi ja kordi. Ja neist jutuajamistest oli mulle tõepoolest abi. Sellepärast ütlengi, et üks väga oluline asi on, et inimene saaks kohe, üsna uue elu alguses korraliku ja põhjaliku info oma olukorrast ja väljavaadetest."

Ta jätkab: „Olnut takkajärele ju muuta ei saa ning järelikult pole vaja sellesse ka kinni jääda. Sa ju elad! Ja kuni sa elad, tuleb eluga edasi minna. Lihtsalt loodusseadus on selline."

Ta mõtleb pisut ja tunnistab siis, et ta ise pole tõepoolest end kunagi piitsutanud küsimustega, kas oli siis tarvis sinna autosse minna, või et miks siis ei taibanud teistele öelda, et lõpetame selle peo ära, läheme jalutame niisama vms.

Niisamuti pole ta oma sõnul kordagi mõelnud, et äkki oleks parem olnud, kui matakas olnuks veel tugevam ja ta elunatukese kaasa viinud.



Eesti mehele kohaselt on Hannes kahe jalaga maa peal. Ta ei arva, et puudega inimesi peaks ühiskond kuldkandikul kandma, aga ema koo... muse pärast on ta mures küll. ERAKOGU

Suhted

Saatuse keerdkäigud on aga etteaimamatud. Haiglasse sattudes ei osanud Hannes arvatagi, et just seal kohtub ta inimesega, kel hakkab olema väga tähtis koht ta järgnevas elus.

Intensiivraviosakonna noorukese palatiõe Katriniga tekkis Hannesel kohe algusest peale hea klapp. Kui jõudis kätte aeg haiglast koju minna, sõitis Katrin temaga Otepääle kaasa, esialgu ametikohustusi täitma – aidata noormehe emal kodu halvatud poja eest hoolitsemiseks ringi sättida ning olla toeks esimestel päevadel, kui haiglapersonali enam abiks pole. Aga kuidagi märkamatult said päevadest nädalad ja Katrin jäigi O... pääle.

„Muidugi oli Kati minu ja...
lõpmatult suur motivaator. V...
olla lausa minu päästja. Ai...
see juba, et ta jäi mu kõrvale, ...
tis kõvasti mu enesetunnet ja ...
sehinnangut. Kui üheksa aa...
hiljem veel Tanel ka sündis, ...
sin rõõmustada ja rõõmusta...
et vähemalt perekonna mõtte...
mu elu siiski igati täisväärtus...
Elasime koos viisteist aastat. ...
on pikk aeg, aga viimastel koo...
aastatel panin tähele, et Kati ...
kas väsima. See omakorda ha...
mulle hinge peale käima. M...
raske näha teda väsimas," tu...
tab Hannes.

„Samas ma ei saanud ise s...
midagi teha, et teda sellest h...
Üle keha, alt üles õlgadeni ha...
tud inimene vajab palju kõrva...
Ja teiseks – see kõlab küll ha...
ti ja võib solvata teisi puudeg...
mesi, aga ütlen siiski, – oma e...
jaduste tõttu ei ole ma siiski ...
täismõõtu mees, kes oleks ...
le abiks kas või näiteks vaiba ...
pimisel või kartulite koori...

Ma lihtsalt ei saa väga paljusid asju teha ja järelikult peab teine pool sellises kooselus endast palju rohkem andma, ebavõrdselt rohkem. Peab välja kandma ka minu tegemata osa ühises elus," jätkab ta.

„Nii arutasime ühel heal päeval pärast pikki koos oldud aastaid asjad sõbralikult läbi. Ja otsustasime, et ehk on meil siiski õigem jätkata eraldi," avab Hannes väga lihtsalt ja siiralt oma lahkumineku tagamaid. „Katrin elab siinsamas kõrvalmajas. Me saame jätkuvasti hästi läbi. Pojaga kohtume pea iga päev. Aga koos me enam ei ela, tervelt kümme aastat juba," ütleb mees.

Teenused

Hannes ei ole kunagi kasutanud isikliku abistaja teenust, ta pole isegi sellisele asjale õieti mõelda osanud. Ta ei teagi, kuivõrd on väikesel vallal üldse võimalust sellist abi võimaldada. Samas ta kahtleb, kas isegi suuremas mahus, näiteks kaheksa tundi päevas isiklikku abistajat, oleks ta kooselu Katriniga päästnud.

Umbes sellises mahus oli Hannesele abielu vältel igapäevaselt abiks ka ta ema Anne. Tavaliselt kulgesidki pere päevad nii, et Katrin viis Taneli hommikul lasteaeda ja läks ise tööle. Ema peal oli poja hommikune tualett, söötmine, riietamine ja ratastooli panek. Soojemal aastaajal läks Hannes pärast seda õue: siis väntas ema ta tõstukiga alla tänavale ja hiljem jälle tagasi tuppa. Talvisel ajal möödus Hannese päev enamasti arvuti taga. Kui Katrin õhtul Taneliga koju jõudis, võttis naine mehe abistamise oma õlgadele. „Olime emale tänulikud, et ta meid nii palju aitas ja oli igas hädaolukorras olemas," räägib Hannes.

Abistamise koha pealt olid Hannese sõnul ööd kõige hullemad. Tavaliselt läks ta, ja läheb siiani, voodisse juba poole viie paiku õhtupoolikul, kuna ei jaksa pikemalt ratastoolis istuda. Iga kolme-nelja tunni tagant on aga tarvis, et keegi ta teisele küljele või selili pööraks. Hannes selgitab, et kuigi halvatuse tõttu ei saa ta end ise liigutada, pole tundlikkus ülakehast, eriti õlgadest kadunud – ihuliikmed on hellad ning pikemalt ühes asendis lebada on piinav.

„Väga raske oli kella kolmene pööramine. Ja ka viimane pööramine õhtul, kella 23 paiku," räägib Hannes. „Kati oli päevast ramp-väsinuna selleks ajaks juba magama jäänud. Ta ei pannud kunagi äratuskella tirisema, kuigi palusin tal seda teha, nii jäi ta äratamine minu peale. Aga see hõikumine võis vabalt kesta kolmveerand tundi. Üritasin algul ikka normaalse tooniga hüüda, aga kui ta ikka ja ikka ei tulnud, hakkasin juba kõvasti karjuma, kuni ta siis lõpuks mu tuppa jõudis, tige ja torssis. Mõistsin loomulikult, kui vaevaline oli tal esimesest sügavast unest ärgata, et mulle appi tulla. Aga ka mind räsis, mida aeg edasi, seda rohkem, Kati järjest kasvav tüdimus ja vastumeelsus seda teha. Kui päris ausalt öelda, siis väsis Katrin ära, aga ka ma ise tüdinesin sellisest elust ning viimases lõpus juba unistasin, et see kõik ükskord lõpeks."

Sõbrad-tuttavad

Hannes ei usu, et taolisi üle jõu käivast hoolduskoormusest põhjustatud pingeid õnnestuks isegi piisavate tugiteenustega puudega inimese pereelus lõpuni vältida. Kui, siis võib-olla saaks neid pisut leevendada. Aga kui palju see aitaks?

Teoreetiliselt, näiteks väga rikkas ühiskonnas, võiks tal ju olla ka öötundidel käeulatuses palgaline abiline, kuigi – mis kodusest elust siis rääkida saab, kui ka ööseti veel keegi võõras diivanil või välivoodil oma töövooru ootab? Hannes ütleb, et tema arvates oleks kõige realistlikum variant vist ikkagi tugiteenustega ühiskodu, kus elavad sarnase abivajadusega puudega inimesed oma tubades või korterites lähestikku, ja kelle jaoks on majas olemas valvekordadega abistajad.

„Nii saaks näiteks enne kokku leppida, millal abistaja just minu või kellegi teise juurest läbi astub, just nagu ühes eelmise aasta Puutepunktide ajakirjas liikumispuudega noored Tallinnas selle mõtte välja käisid. Aga sellisel rühmaelamisel poleks vist Otepää-suuruses väikelinnas lootustki, sest lihtsalt sihtrühma pole siin nii palju. Jääbki minusuguse jaoks üle hooldekodu," mõtiskleb Hannes.

„Aga hooldekodus elamiseks tuleb end enne rahaliselt kindlustada," jätkab ta. „Otepääl isegi on üks selline hooldekodu, ilmselt madalama otsa hinnaga asutus, aga see 605 eurot kuuski on päris krõbe summa. Praegu abistab mind igapäevaselt ema, ta on teinud seda juba kakskümmend viis aastat. Kuid eks tallegi on need pööramised ja eriti veel öised pööramised rasked. Ilma igaöiste töökordadeta jaksaks ta tõenäoliselt veel kaheksakümnesenagi mulle abiks olla," arvab Hannes.

Ta mõtiskleb hetke ja tunnistab siis, et kahtlemata on lähedaste ja sõprade-tuttavate toetusel invaliidistunud inimese järje peale saamise juures ülioluline koht. Tal endal on vedanud, et ka ta endised sõbrad pole teda jätnud, aga töö ja hobi kaudu on ta neid isegi lisaks saanud.

Puuetega inimeste ühingutes Hannes kaasa ei löö. Ta meenutab sooja sõnaga regulaarseid kohtumisi saatusekaaslastega Haapsalu neuroloogilise rehabilitatsiooni keskuses, aga oma igapäevase eluga eelistab ta püsida pigem tavaliste inimeste maailmas, mit-

> „Endised sõbrad pole mind jätnud, aga töö ja hobi kaudu olen neid isegi lisaks saanud.

te üksnes erivajadustega inimeste keskel. Ta tunnistab, et võib-olla kõlab see omakasupüüdlikult ja enesekeskselt, aga ta tunneb, et puueteta inimesed aitavad teda ja ta mõttemaailma rohkem edasi. Tõmbavad teda kaasa ta oma valitud suunas.

TÖÖ

Keskkooli lõpetamise järel oli Hannesel plaan minna Tallinna tehnikaülikooli infotehnoloogiat õppima. See plaan jäigi plaaniks, aga selles valdkonnas tegutseb ta ka nüüd, olles oma erialal küll iseõppija. Hannes on juba üle kümne aasta tegelenud kodulehekülgede valmistamisega väikeettevõtjatele, ühingutele ja eraisikutele. Neile, kes ei soovi väga mahukaid ja keerulisi lehti.

„Näiteks portaale ega e-poode ma teha ei oska ning kindlasti olen ma tervetega võrreldes aeglasem. Aga kui teenin aastas kolme tuhande euro kanti, on see töövõimetuspensionile ju hea lisa. Oled sa terve või puudega, igaühele peaks korda minema võimalus tööga oma elu mugavamaks või sisukamaks muuta," kõneleb Hannes.

Ta lisab, et juba üksnes teadmine, et ei eksisteerita ega tegutseta üksnes omaenda olemasolu nimel, vaid tehakse ka midagi kasulikku, millest teised rõõmu tunnevad, kosutab enesetunnet. Pealegi on kodulehekülgede tegemine tema meelest põnev ja loominguline töö.

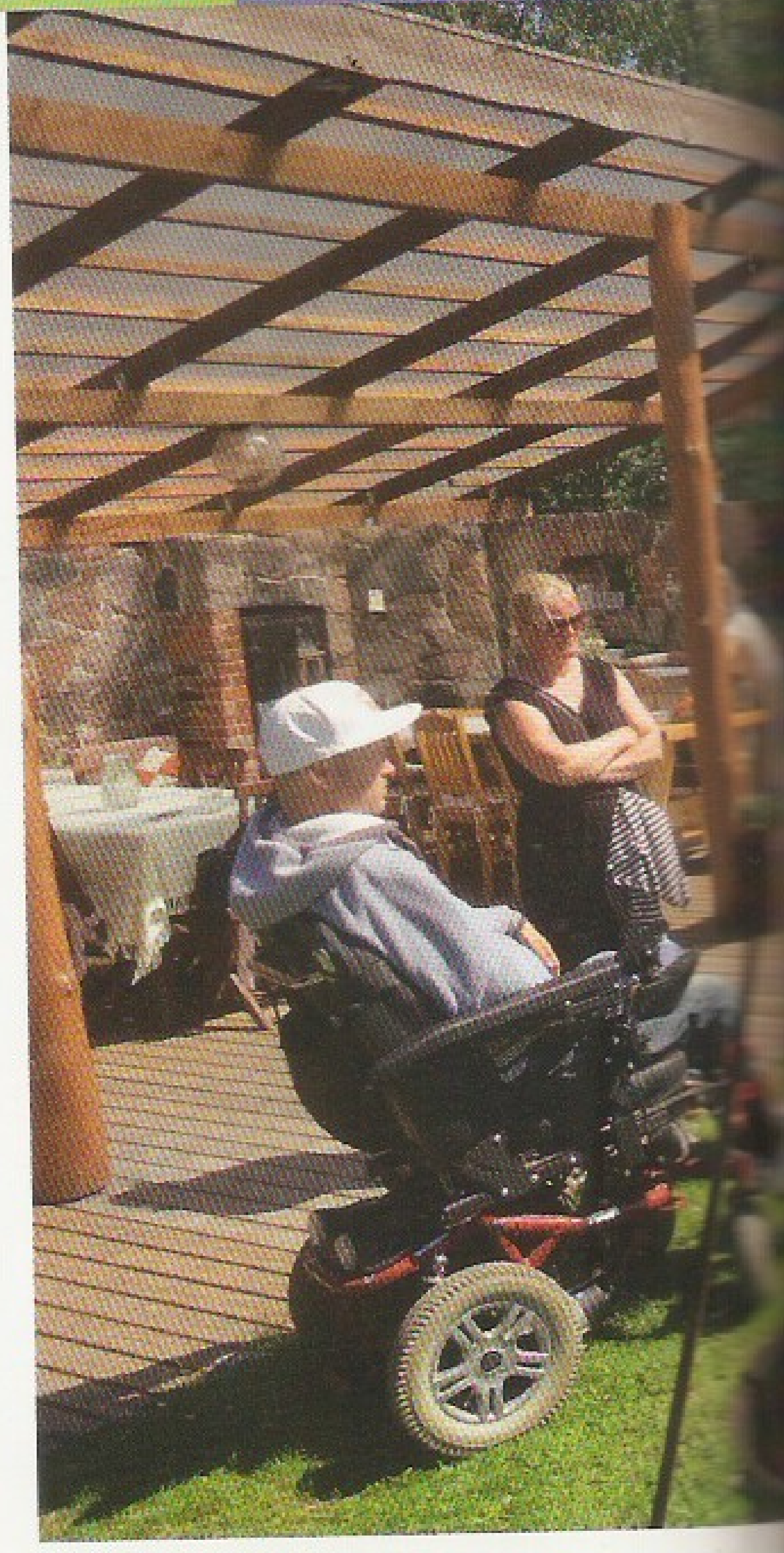
„Mõne lahenduse kallal olen pusinud mis kole, aga seda suurem on rõõm, kui asi hästi välja kukub ja on tellijale meelt mööda," ütleb ta. Hannes on aastatega valmistanud umbes sada kodulehekülge, ta enda meelest õnnestunumaid võib vaadata aadressidel www.kylavilla.ee, www.eoy.ee/rasvatihane ja est-mulch.ee.

Hannes ütleb, et ega ta tagantjärele ei saagi aru, miks tal kulus pärast halvatuks jäämist pea kümme aastat hoovõtmist, enne kui endale ametit otsima hakkas. Ühel hetkel sai tal lihtsalt hommikute õhtusse veeretamisest villand. „Aga jah," muigab ta seejuures, „kas peab tüdimusega ikka nii viimase piirini välja jõudma, enne kui tegutsema hakata?" Teistele omataolistele soovitaks ta küll alustada varem. Kõige parem oleks normaalse eluga jätkata kohe pärast traumadest toibumist.

Hannesel oli kahtlemata takistuseks see, et üheksakümnendate alguses polnud arvutid veel nii kättesaadavad nagu praegu, aga hiire liigutamine ja klahvide toksimine ongi paraku üks väheseid toiminguid, mida ta kõrvalabita teha saab. Muidugi ei kasuta Hannes klaviatuuri ega hiirt nii nagu enamik meist. Ratastoolis istudes on ta ülakeha spetsiaalse rihmaga õigesse asendisse kinnitatud. Hannes saab pisut liigutada õlgu ja õlavart ning seda vähest liikumisvõimet ära kasutades on leiutanud viisi, kuidas ka küünarnukist allapoole halvatud käsi töösse kaasata. Töö edeneb küll tasapisi, aga kõige tähtsam, et edeneb.

Praegu on ta igatahes oma ametiga rahul. Muidugi võiks tellimusi rohkem olla ja kui ettepoole mõelda, ei tea öelda, kauaks sellist teenust enam vajataksegi, sest tehnilised lahendused lähevad järjest lihtsamaks ja inimesed suudavad nüüd juba ka ise oma veebilehed valmis teha. „Eks tuleb endale tasapisi uut niššи otsima hakata, mis muud," tunnistab Hannes, kuid ta pole lootusetu. „Parema töö saamise nimel peaksin tegelikult kooli minema. Näiteks Tallinna tehnikaülikooli või IT-kolledžisse, aga ma ei ole veel selgusele jõudnud, kas mul ikka jätkub tahtejõudu seda teha."

Ka pole tal eriti selget pilti, kuidas ta kodust eemal elamisega hakkama saaks. „Sest ülikool ise võib ju olla ratastoolis liikujale kohandatud, aga mul on igal hommikul vaja abilist, kes mu voodist tooli tõstab, kõik muud abistamised veel sinna otsa. Võimalik, et kõike annaks korraldada, aga ... praegu kindlaid lubadusi ma ei söanda anda. Ei teistele ega ka mitte iseendale."



HUVIALAD

Puutepunktidega juttu ajades istub Hannes oma tavapärasel töökohal – ratastoolis arvuti taga. Küsimuse peale, mis raamat tal arvuti ees laual poolenisti lahti on, hakkab Hannes naerma: „See on „Linnumääraja", iga linnuvaatleja piibel!"

Tuleb välja, et Hannes on pealaest jalatallani kirglik linnuvaatleja. Talv läbi ootab ta pikisilmi kevadet, et siis taas oma lemmikharrastuse juurde pääseda. Õnneks annab elektriratastool talle nii palju liikumisvõimalust, et soovi korral võib ta isegi Pühajärvele tiiru peale teha. Otepää kanti aga Hannes parimaks lindude vaatlemise piirkonnaks ei pea. Rohkem liigub tiivulisi rannikualadel ning seepärast seob ta taastusravikuurid Haapsalus alati linnuvaatluskäikudega läänerannikul. Ning ühtlasi kohtumistega sealsete linnuvaatlejatega.

Hannese lemmikud on kaku

„Salapärased ja ilusad linnud, kes juba märtsis elavnevad ja loodushuvilistele meeldejäävaid elamusi pakuvad," kiidab ta ning lisab, et neid küll näeb harva, aga see-eest võib neid kuulda.

Ta räägib, et linnud köitsid teda juba väikese poisina. Nüüd on huvi aga aina kasvanud: „Rahvatantsuringi mul ju asja pole, niisamuti ei saa ma tegeleda purjetamise või fotograafiaga, aga lindude vaatlemine on minusuguse inimese jaoks nagu loodud!"

Ta räägib, et lindude vaatlemiseks on vaja head vaatlustoru, kannatlikkust ning oskust vagusi püsida. „Need viimased kaks omadust – kannatlikkus ja vagusi olemine – käivad ilmselt mu puuetega käsikäes," märgib mees muiates ning toob siis hulga näiteid, mil loodus teda pika meele ja sihikindluse eest on ohtralt premeerinud. Kord õnnestus tal näha isegi meil üliharuldast siidhaigrut, keda on nüüdseks Eestis nähtud üldse vaid viis korda. Hannes oli Eesti linnuvaatlejaist teine, kes seda uhket valgesulist tiivulist nägi. **Anne Lill**

Kuigi Hannese abielu purunes just tema ülisuure abivajaduse tõttu, on ta õnnelik, et tal on poeg, palju sugulasi, sõpru ja tuttavaid. Ka endise elukaaslasega suhtlevad nad tihti. ERAKOGU

KÕIK PINGUTUSED ISESEISVUSE NIMEL!

KUI ASUME JUTUOTSA KOOMALE TÕMBAMA, ÜTLEB HANNES, ET TEMA MEELEST MÄNGIB ELUGA HAKKAMA SAAMISEL PUUDEGA INIMESTEL SUURES OSAS ROLLI IKKAGI SEESAMA MIS KÕIGIL TEISTEL: ELLUSUHTUMINE JA LOOMUS. KUID SEDA PEAB TÄIENDAMA SOTSIAALNE TUGI.

Ühed saavad alati hakkama, teised kiratsevad, hädaldavad või annavad alla – nii on see tervetel ja ka puudega inimestel. Kuid Hanneski rõhutab, et puudega inimeste elus on veel üks kohustuslik komponent, nimelt abivahendid ja kõrvalabi, millest ei saa üle ega ümber. Need kaks aitavad tasa teha seda, mida puude tõttu ise ei saa. Tänapäeval nimetatakse seda sotsiaalabi pooleks ja see on hädavajalik kõigile tõsisemate puuetega inimestele.

„Asi on ju tegelikult iseseisvuses. Sa kas lamad tervisevea tõttu voodis või pääsed kõige kiuste sealt välja," ütleb Hannes. Ja kui jõutud voodist ratastooli, siis edasi on suund liikuda toast välja. Kui oled õues, on vaja järgmisi sihte, mida elus ette võtta.

Hannese kogemused ütlevad, et spetsialistide soovitusi ja nõuandeid, kuidas oma iseseisvust puuetele vaatamata suurendada, tasuks tõsiselt võtta. Seda öeldes ta naeratab ja lausub: „Aga selle koha pealt pean vist lisama, et käige ikka rohkem mu sõnade, mitte tegude järgi!"

Ta meenutab, kuidas Haapsalu tegevusterapeudid nägid aastaid tagasi kurja vaeva, et teda iseseisvalt sööma õpetada. „Mina takistasin nende tööd sellega, et otsisin pidevalt põhjusi, miks ma seda kuidagi teha ei saa – et nagunii ma halvatud kätega seda ei suuda, lisaks mäkerdan end toiduga kokku ja pärast on veel laua alt ka pudi täis, keegi peab minu tagant koristama jne. Nemad aga käisid visalt peale, et pole midagi, iga mees peab ise sööma, ja nüüd sööngi sobilike toitude korral nagu pudrud ja hautised juba täiesti ise!" märgib ta.

„See käib nii, et mu käe külge kinnitatakse ortoos, mille vahele pistetakse lusikas. Algul tundus see mulle ülepingutatud pisiasjana, aga tegelikult on nii, et iga pisemgi sammuke iseseisvama elu poole on väga tähtis," rõhutab Hannes.

ISSN 2228-1312
SAAJA AADRESS:
Viimsi Raamatukogu
Kesk tee 1 Haabneeme Viimsi
vald
74001 Harjumaa
Perioodika 01

EESTI HOOLDAJATE LIIT

Eesti Hooldajate Liidu aastakonverents

REEDEL, 5. MAIL KELLA 11–16.30
RIIGIKOGU KONVERENTSISAALIS (TALLINNAS LOSSI PLATS 1)

- Mida soovitab maailmapank Eestile hoolduskoormuse vähendamiseks?
- Mis saab deinstitutsionaliseerimisest?
- Miks on SKA-l reha- ja erihoolekande rahad otsas?
- Kas dementsetele tekivad hooldusvõimalused?
- Mida siis ikkagi kohalikud omavalitsused peavad suutma abivajajatele pakkuda?

- Liidu toetajaliikmetele saadetakse personaalne kutse.
- Kõigile teistele avaneb registreerimine 1. aprillil liidu kodulehel www.ehol.ee ja jääb avatuks kohtade täitumiseni.

NB! Sel aastal ei toimu eelkonverentsi Tartus. Kõik on oodatud põhikonverentsile.

- Kui teie osalemine jääb transpordikulude taha, siis palume ühendust võtta aadressil anne.lill@ehol.ee ja saame sõitu toetada.

Kui saad aidata. Või kui tead kedagi, kes saab: MTÜ Puutepunktid
arveldusarve EE452200221053907379

MTÜ Puutepunktid on riiklikus tulumaksusoodustusega mittetulundusühingute ja sihtasutuste nimekirjas.

Südamlik tänu kõikidele toetajatele!

Eelmisel kuul toetasite Puutepunkte teie: Renee Kukk, Merle Lints, Maris Luik, Tarmo Leheste, Annely Kallo, Ülle Väina, Sigrid Kristin, Siiri Klasberg, Kaja Linder, Ulvi Mellis, K… Lain, Evi Johanson, Reet Jepisova, Merje Noormaa, Kaia Veltmann, Ere Tõtt, Anu Mölde… Maria Praats, Larissa Jarada Svjatoslava Legitševa, Raili Veskilt, Mari Peets, Karolina An… Kalev Märtens, Sander Saat, Karmo Kuri, Keit Lipp, Heldi Käär, Laine Johannes, Evelin Pe… Anne-Mari Rebane, Lilia Tihane, Alo Suursild, Chris-Helin Loik, Minija Pääslane, Helle Ve… Külli Taremaa, Julia Abiševa, Ande Etti, Elgi Saare, Imbi Suun, Lea Kallas, Ursi Joost, Kree… Ojamets, Õie Männik, Eduard Välja, Külli Kaljapulk ja MTÜ Spordiklubi Meduus. Lisaks la… kus annetus kolmelt lugejalt, kes ei soovinud oma nime avalikustada. Täname kõiki an… tajaid – teie abist kogunes ajakirja kirjastamiseks 375,50 eurot, mis on suureks abiks.

Ajakirja väljaandmist toetavad ka
HASARTMÄNGUMAKSU NÕUKOGU
EESTI HOOLDAJATE LIIT
V:E:D:U:R.EE
TARTU ÜLIKOOLI KLIINIKUMI Laste…